

実際に6月に市立小中学校で
提供される献立です！

「ながおか減塩うまみランチ」です！

6月は、『カミカミうまみランチ』です。よくかんで味わって食べましょう。



今月の減塩うまみポイント

小松菜とごぼうのサラダ

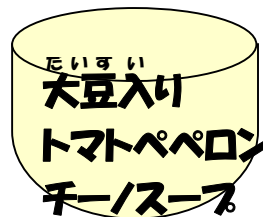
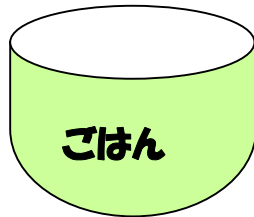
ごま油のkokoroと風味、かつお節のうまみ
がおいしいサラダです。ごぼうの香りを
感じながら、よくかんで食べましょう。

サバのソース焼き

ウスターソースは塩分控えめの調味料です。ウスターソースのkokoro、甘み、酸味が魚の臭みを消し、うまみを倍増させます。

※給食では牛乳がつきます

小松菜とごぼうのサラダ
サバのソース焼き



大豆入り トマトペペロンチーヌスープ

ペペロンチーノとは、イタリア語で唐辛子のことをいいます。唐辛子の辛味、炒めた香味野菜のうまみ、生揚げのkokoroがトマトと一緒に奥深い味になります。大豆も入っています。よくかんで大豆の甘みも味わいながらいただきます。

よくかんで食べるといいことたくさん！

1. 食べ物の味がよくわかります。
薄味でも、よくかんで食べることで、食べ物の本来のおいしさを味わうことができます。
2. 食べ物が小さくかみくだかれて消化吸収しやすくなります。
3. 歯や歯ぐきの病気予防になります。
4. 脳を活性化します。

よくかんで味わって
食べてね！



ソルちょう



ながおか減塩うまみランチ レシピ【主菜】

| サバのソース焼き | | 【塩分量 一人あたり 0.8g】 |
|---------------|----------|-----------------------------------|
| 材料(4人分) ※廃棄量込 | | 作り方 |
| サバ | 4切れ | ①調味料を全て混ぜ合わせる。 ②鯖を①によく漬け込んで焼く。 |
| 赤ワイン | 10g | |
| 砂糖 | 大さじ1 | |
| ウスターソース | 大さじ1と1/2 | |
| 中濃ソース | 小さじ1/2 | |



ながおか減塩うまみランチ レシピ【副菜】

| 小松菜とごぼうのサラダ | | 【塩分量 一人あたり 0.5g】 |
|---------------|------------|---|
| 材料(4人分) ※廃棄量込 | | 作り方 |
| ごぼう | 50g 千切り | ①コーン以外の野菜を茹でる。 ※ごぼうは分けて茹でる。 ②調味料を混ぜ合わせる。 ③ごぼうは味がしみにくいので、先に②と合わせる。 ③ほかの野菜、コーン、かつお節も混ぜ合わせる。 |
| にんじん | 50g 千切り | |
| こまつな | 100g 2~3cm | |
| ホールコーン缶 | 50g | |
| かつお節 | 4g | |
| しょうゆ | 小さじ2 | |
| 酢 | 大さじ1/2 | |
| 砂糖 | 小さじ2 | |
| ごま油 | 大さじ1/2 | |

